



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## ソックスエリアの痛み

今月号の相談は「駅伝を走った後にアキレス腱が痛くなった」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にその痛みの原因と対処法について聞いてみた。

**Q** 先日、駅伝に出場したのですが、走り終わった後にアキレス腱に痛みを感じるようになりました。それ以来、歩くだけでも痛い状況が続いているのですが、どのような症状なのでしょうか。

**A** これまでの痛みの相談で解明してきた症例は筋肉疲労の蓄積によるものが多かったのですが、今回のケースはアキレス腱およびその周囲に炎症が生じているものと思われ  
**Q** しばらく安静にしていれば大丈夫ですか。

**A** アキレス腱を含むくるぶし上から足首・足趾にかけての範囲（ソックスエリア）のケガは長期化しやすく、とすれば慢性化しやすいので注意しなければなりません。足首周辺のような腱や靭帯が密集する部位、もしくは腱・靭帯が骨に付着する部位は血行と代謝が悪く、ケガの回復が遅れるからです。

よく「数日休んだから大丈夫だろう」と、違和感がありながらもランニングを再開する人がいますが、ソックスエリアの痛み場合は完治するまで絶対

に安静にしてください。走っているうちに「痛みがなくなった」と錯覚してしまうことがあります。走り終わった後にさらに痛みが強くなり、症状が悪化してしまう恐れがあります。

**Q** 筋肉のこわばりによる痛みと炎症性の痛みはどのように見極めればよいのでしょうか。

**A** 一般の方がこのふたつの痛みを見極めるのは難しいので、ソックスエリアに痛みを感じたらすぐに専門医に診てもらってください。炎症性の痛みであれば消炎鎮痛剤を処方してもらえますので、それらを服用し貼付することで痛みや炎症を抑えることができます。

ちなみに今回のような症例の場合、当院ではヒラメ筋や腓腹筋（ふくらはぎ）の緊張を緩めて患部の代謝をはかり、早期の回復を目指しています。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門、筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。

### ソックスエリア



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葉